

« L'assistance garde toute son importance, mais en sera simplifiée »

Un braquage peut profondément ébranler une personne. La psychologie d'urgence aide à surmonter le choc. Mais qu'est-ce qui change dans l'assistance lorsque la personne affectée a suivi un entraînement de prévention ? Barbara Fehlbaum, l'explique.

Fondamentalement, l'être humain est doué d'une grande force intérieure. En tant que psychologue d'urgence, je suis souvent surprise de le constater. Il peut poser lui-même les bases de sa résistance psychique, que nous appelons aussi « résilience ». Comment ? La solution est simple et banale : dormir suffisamment, veiller à une alimentation saine, se maintenir en forme, entretenir un bon réseau social et adopter une attitude positive dans la vie.

L'individu peut aussi se préparer à un événement extraordinaire. Le sapeur-pompier, par exemple, s'entraîne à sauver des vies et à combattre le feu sans se mettre en danger. De la même manière, les vendeurs d'une station-essence et les préposés au guichet d'une banque peuvent apprendre à bien réagir à un braquage. Ces formations de prévention leur donnent alors les moyens de se protéger tout en renforçant leur résilience.



Cette résistance est liée à l'autogestion, à la conscience que notre action produit des effets. Appelons cela l'optimisme réaliste : oui, il peut certes m'arriver quelque chose ; mais je dispose des moyens pour éviter le pire et je suis capable de surmonter un tel événement. Les entraînements de prévention tels que les propose Frédéric Etter nous donnent l'assurance de ne pas être impuissants : je suis capable d'infléchir suffisamment mon destin pour ne pas m'enfermer dans un rôle de victime après cet événement. Par contre, si je suis complètement prise au dépourvu et que j'ignore comment réagir, mon cerveau commencera à cogiter, à tourner en rond. Il ne trouvera pas de réponse puisqu'il n'en aura pas développé et emmagasiné en amont. Dans des cas extrêmes, le cerveau peut même perdre sa faculté de réfléchir logiquement. En psychologie, on parlera d'un « arrêt d'urgence ». Grâce à l'entraînement, le cerveau pourra envoyer le bon signal et il est fort probable que la personne concernée se comportera de manière adéquate.

Bref : on peut s'entraîner à avoir cette attitude fondamentalement positive. Elle permet notamment de mieux recadrer un événement extraordinaire en y repensant. Si je me suis entraînée, j'arrive à récapituler le déroulement, à l'intégrer dans ma biographie et à reprendre plus vite ma vie normale. Je peux empêcher que le délinquant, qu'il soit homme ou femme, ne tire les ficelles de ma vie. Dans ce contexte, on imaginera à juste titre que la personne dormira moins bien pendant quelques nuits, mais retrouvera ensuite son sommeil réparateur. La perspective que d'autres réactions physiques et psychiques s'estomperont assez vite rend confiant. Dans ce sens, l'assistance psychologique garde toute son importance, mais en sera simplifiée. En fin de compte, ce soutien permet aussi de bien poser un fait : oui, une personne fondamentalement saine a été fortement secouée. Elle a été victime d'un délit mais, à l'aide de la psychologie d'urgence, elle se remettra de cet événement choquant. Elle arrivera à mieux gérer ce qu'elle a vécu.

Barbara Fehlbaum

* Depuis 2002, la psychologue Barbara Fehlbaum est responsable du soutien psychologique spécialisé chez CareLink. De plus, elle est responsable de l'équipe des volontaires. Psychologue d'urgence certifiée RNAPU, elle aide les personnes encadrées par CareLink après une crise par son travail, ses conseils et ses renseignements.



CARELINK

CareLink | Sägereistrasse 20 | CH-8152 Glattbrugg

T +41 44 876 50 50 | F +41 44 876 50 69
info@carelink.ch | www.carelink.ch